



35-45 min

STYRKETRÆNING

Kom i mål med styrke. Her skal I vælge en aktivitet, hvor I kan bruge klassens topstyrker.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne bruger deres styrker til at løse en fælles aktivitet.



Øvelsesbeskrivelse

1. Lav i fællesskab en brainstorm over de kommende aktiviteter, hvor klassens topstyrker kan komme i spil. Tænk over følgende:
 - Har klassen planlagt en temadag, en udflugt, en opgave eller udfordring som klassens styrker kan bruges til at løse eller komme godt i mål med? Hvis ikke, så brug tiden til at planlægge en ny fælles aktivitet, hvor I kan bruge klassens topstyrker.
3. Når I har besluttet, hvilken fælles aktivitet I vil arbejde med, skal eleverne overveje, hvordan de vil og kan bruge klassens topstyrker i arbejdet med den fælles aktivitet.
4. Kig på klassens fem styrkehelte og tal i klassen om, hvordan I kan lade jer inspirere af de fem topstyrker til at lykkes med den valgte aktivitet.
5. Lav nu i fællesskab fem konkrete eksempler på, hvad klassen kan gøre for at bruge topstyrkerne.
6. Eleverne skal nu prøve at komme med konkrete eksempler på, hvordan styrkerne kommer til udtryk – altså hvordan klassens topstyrker bliver omsat til konkret adfærd.

Eksempel 1:

Aktivitet: Der kommer en ny elev i klassen (Emma).

Udvalgt topstyrke: Klassen vælger at bruge deres topstyrke Venlighed.

Konkrete eksempler: Klassen taler om, at de kan bruge deres styrke Venlighed ved at tage Emma med ud i frikvartererne, så hun har nogen at lege med. De kan bage en kage den første dag Emma starter i klassen, for at byde hende velkommen. De kan også vise interesse ved at stille nogle spørgsmål til Emma fx "Hvilken skole gik du på før du startede hos os?", "Hvad kan du godt lide at lave uden for skolen?", "Har du nogle søskende?" osv.

Eksempel 2:

Aktivitet: Klassen skal på udflugt

Udvalgt topstyrke: Klassen vælger at arbejde med styrken Samarbejde.

Konkrete eksempler: Klassen taler om, at de kan udvise styrken Samarbejde ved at være opmærksomme på, at alle i klassen har det godt, når klassen er afsted. De kan fx uddelegerer nogle opgaver i grupper, som skal udføres til udflugten. Fx skal en gruppe sørge for at holde et lille oplæg om det sted, som de skal besøge. En anden gruppe skal bage en kage, som de kan spise på turen. De kan sammen i klassen finde på opgaver, som de hver især gerne vil bidrage med, og som de kan samarbejde om i grupperne.

7. Når den planlagte aktivitet er gennemført skal eleverne lave en opsamling på, hvordan det er gået med at bruge deres topstyrker i forbindelse med den fælles aktivitet.



Materialer

Evt. styrkekort.



Variationer

Elever med overskud kan sideløbende arbejde med at aktivere deres egne individuelle topstyrker som et supplement i gennemførelsen af den fælles aktivitet.



Opmærksomhedspunkter

Det er vigtigt, at du som lærer italesætter klassens topstyrker meget tydeligt i perioden, hvor I arbejder med styrkerne. Styrker spiller ofte godt sammen, så I kan sagtens flette flere af jeres topstyrker sammen ift. de samme handlinger. Husk at den aktivitet I vælger, gerne skal være en aktivitet, som eleverne er motiveret ift. at udføre.

En opsamlende refleksion kan være at spørge til processen, og hvordan det har været at aktivere styrker for at nå i mål med en aktivitet? Gav det samlet set mere energi i gennemførelsen? Nåede I hurtigere i mål (end I plejer)? Gav det mening at samarbejde med jeres fælles styrker som omdrejningspunkt?